



IPPCHILE

INSTITUTO DE PERFECCIONAMIENTO PROFESIONAL DE CHILE

www.ippchile.cl



SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

El mindfulness y la meditación son herramientas efectivas para reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar el bienestar emocional. En contextos laborales y personales, estas técnicas promueven la autoconciencia, el manejo adecuado de emociones y el equilibrio mental. Este programa busca entregar a los participantes habilidades prácticas para integrar el mindfulness en su vida diaria y en entornos desafiantes.

Objetivo general

Desarrollar habilidades de mindfulness y meditación para mejorar el bienestar personal y emocional de los participantes, fomentando la gestión del estrés y la concentración.

Metodología

Se utilizará un enfoque teórico-práctico, combinando sesiones interactivas, estudios de caso y simulaciones para facilitar el aprendizaje en todas las modalidades de ejecución

Evaluación

Evaluación sumativa por módulo
Evaluación final

CONTENIDOS

MÓDULO 1: **Introducción al Mindfulness**

1. Definición y beneficios del mindfulness.
2. Historia y fundamentos teóricos.
3. Práctica inicial: Atención plena a la respiración.

04 horas cronológicas

MÓDULO 2: **Técnicas de Meditación**

1. Diferencias entre meditación y mindfulness.
2. Tipos de meditación: meditaciones de enfoque, meditación guiada y meditación caminando.
3. Práctica guiada de meditación.

04 horas cronológicas

MÓDULO 3: **Mindfulness en la Vida Cotidiana**

1. Cómo aplicar el mindfulness en el día a día.
2. Mindfulness en el trabajo y las relaciones interpersonales.
3. Ejercicios prácticos de atención plena en actividades diarias.

04 horas cronológicas

MÓDULO 4: **Gestión del Estrés y Bienestar Emocional**

1. Estrategias para reducir el estrés mediante mindfulness.
2. Técnicas de autorregulación emocional
3. Prácticas avanzadas de meditación para la gestión del estrés.

04 horas cronológicas

¿POR QUÉ APRENDER CON NOSOTROS?

- ✓ En IPPCHILE te acompañamos en cada etapa del proceso a través de un equipo de apoyo constante.
- ✓ Contamos con una AULA VIRTUAL diseñada para que alcances tus objetivos de manera efectiva.
- ✓ Creamos oportunidades para que te especialices y desarrolles tus conocimientos en áreas que aporten valor a tu desarrollo profesional.
- ✓ Preparamos nuestros contenidos para que puedas estudiar desde cualquier lugar y en el horario que elijas.
- ✓ Certificamos y respaldamos tu compromiso de adquirir nuevas competencias y conocimientos.



IPPCHILE

INSTITUTO DE PERFECCIONAMIENTO PROFESIONAL DE CHILE

www.ippchile.cl